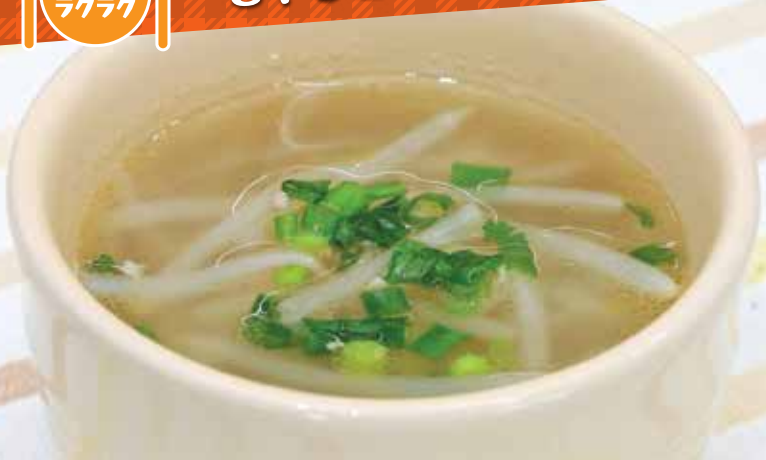


もやしとひき肉のスープ

時短で
ラクラク



材 料 [2人分]

- もやし … 1/2袋 (100g)
- ごま油 …… 小さじ1
- 豚ひき肉 20g
- こしょう … 少々
- 水 …… 300cc
- 鶏がらスープの素 … 小さじ2



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒めた中にもやしを入れて、さらにさっと炒める。
 - ② 水と鶏がらスープの素を加えて煮立ったらこしょうをふり、火を止めて完成。
- ※お好みでラー油やネギを入れても OK。
豚ひき肉の代わりに、ハムやちくわでも。

1人分の栄養価等

- 56Kcal
- 塩分 1.4g